

MENUS DU 22 AU 28 AOÛT 2016

Menus du 22 au 28 Août 2016



Toujours avec mes pp et sp, ces derniers à équilibrer.

Une semaine de salades et de fruits, trop chaud pour allumer le four.

Lundi 22 Août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) -60 g de pain de seigle (4pp- 4 sp)- 2 bridélight (1 pp- 1 sp)

Midi : velouté de courgettes froid (1pp- 2 sp) – salade en Velay (5pp- 5 sp)- mousse pêches (1pp- 1 sp)-thé vert- 1 biscuit sec (1pp- 1 sp)

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à café d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin jambon ratatouille maison gruyère léger (5pp- 5sp) –1 crêpe de froment + 2 c à c de confitures+ 100g de fromage blanc 0 % (4 pp- 5 sp) – raisins (0pp- 0 sp)

Mardi 23 Août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 saint Môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : 1 tranche de melon (0pp- 0 sp)- 120 g de blanc de poulet froid (4pp- 2 sp) –salade de haricots verts 150 g de pommes de terre +1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp) –thé vert

16h : menthe à l'eau sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp)- 1 pêche (0pp- 0sp)

Soir : velouté froid de tomates poivrons (0pp- 0 sp) – assiette en rouge et blanc (2pp- 2sp)-30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp)-30 g de gruyère léger (2pp- 2 sp)- 1boule de sorbet citron (2pp- 2 sp)

Mercredi 24 Août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) -1 tranche de jambon dégraissée (1pp- 1 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)

Midi : 100g de cabillaud froid (2pp- 1 sp) -120 g de lentilles (3 pp- 3 sp)-carottes râpées (0pp- 0 sp) +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)- raisins (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp)-1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade de crabe aux fruits (3pp-2sp)-30 g de merzer (2pp- 2 sp)- 3 tranches de pain de mie de seigle ww (4pp- 4 sp)- 1 boule de sorbet fraises (2pp- 2 sp)-

Jeudi 25 Août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 60 g de pain de seigle (4pp- 4 sp)- 2 bridélight (1pp- 1 sp)

Midi : salade roma aux herbes (7pp- 6sp)- 1 faisselle 0% (1pp- 1 sp)- 1 nectarine (0pp- 0 sp)- thé vert

16h : pulco citron (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2 pp- 2 sp)- 1 kiwi (0pp- 0 sp)-2 biscuits secs (2pp- 2 sp)

Soir : 2 œufs coque (4pp- 5 sp)- 30 g de pain de seigle (2 pp- 2 sp)- betterave haricots verts en salade +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –mousse myrtilles (1pp- 2 sp)

Vendredi 26 Août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 60 g de pain de seigle (4 pp- 4 sp)- 10 g de beurre 41 %(1pp- 1 sp) -2 cuillères à café de miel (1pp-3 sp)

Midi : salade de cœurs de palmier feuilles de chêne + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)– 100 g de rôti de dinde cuit Fleury Michon (1pp- 1 sp)- 100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 pêche (0pp- 0 sp)- thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) 1 banane (0pp- 0 sp)-2 biscuits secs (2pp- 2 sp)

Soir : salade fermière (6pp-5sp)-3 wasas (3pp- 3 sp)-1 flan maison(2pp- 2 sp) –raisins (0pp- 0 sp)

Samedi 27 Août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) -10 g de beurre 41 % (1pp- 1 sp)-2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : céleri rave mayonnaise light fromage blanc % (2pp-2 sp)- 120g de rôti de bœuf froid (4pp- 2 sp)-150g de flageolets (3 pp- 3 sp)- salade de fruits maison (1pp- 1 sp) –thé vert

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)- 1 pomme (0pp- 0 sp)

Soir : salade des iles (4pp- 4 sp)-30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0% (1 pp- 1 sp)

Dimanche 28 Août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) – 2 saint Môret light (1pp- 2 sp)

Midi : asperges crevettes mayonnaise light (2pp-2 sp) – sole grillée (3pp- 2 sp) – 100 g de riz cuit (3pp- 3 sp)- verrine litchis framboises à l'eau de rose (3pp- 5 sp)-thé vert

16h : grenadine sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g d'amandes (2pp- 2 sp)- 1 pêche (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile – croque-monsieur (6pp-8 sp)- 1 boule de sorbet citron + mangue fraîche (2pp- 2 sp)